



# 猴痘

## 适用于接触过猴痘的个人指南

### 1. 如果我接触过猴痘患者，我应该怎么办？

- **监测你的健康状况。**猴痘患者通常会在接触病毒后的7-14天（最长可达21天）出现症状。如果出现症状（参见下文），请准备好将自己与他人隔离开。
- **接种疫苗，**如果你尚未完成两剂猴痘疫苗的接种的话。在接触猴痘后的4天内接种猴痘疫苗可以帮助预防感染猴痘病毒。在接触猴痘后的4至14天内接种疫苗可能会使你的病情不那么严重。更多信息请参见：[ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm](http://ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm)。
- **接听来自公共卫生局的电话。**如果你被确定为猴痘患者的接触者，公共卫生局可能会联系你，询问你的身体情况并酌情提供疫苗接种。

### 2. 我应该留意哪些迹象和症状？

猴痘最常见的症状是皮疹。此皮疹可能：

- 看起来像丘疹、痘疱、水疱或结痂，在愈合之前会经历几个阶段。一般来说，皮疹开始是红色、扁平的斑点，然后变成丘疹。之后这些丘疹会充满液体，随后变成脓液。然后这些丘疹会结痂。
- 出现在生殖器（阴茎、睾丸、阴唇和阴道）、肛门（屁眼）、口腔或其他部位，如手、脚、胸部和面部或其附近。
- 遍布全身，也可能局限于一个身体区域。可能只有几个丘疹或水疱。
- 会疼痛和/或发痒。有些人会有严重的疼痛感，尤其是如果皮疹在他们的口腔或肛门内。

除了皮疹之外，人们还可能出现类似流感的症状。这些症状可能出现在皮疹开始前的1-4天或皮疹开始后。这些症状包括发烧/发冷、淋巴结肿大、重度虚弱、肌肉疼痛和头痛。

### 3. 猴痘患者的传染期有多久？

猴痘患者从症状开始出现到皮疹完全愈合，所有结痂脱落，并形成一层新的皮肤之前，可以将病毒传播给其他人。这通常需要2到4周的时间。

科学家们仍在研究猴痘患者是否能在没有症状的情况下传播病毒，猴痘病毒传播有多常见，猴痘患者何时更有可能通过呼吸道飞沫将病毒传播给他人，以及可能会使人们面临更高感染风险的任何其他类型的互动或行为。随着我们了解到更多信息，公共卫生局将继续与公众分享信息。

### 4. 我必须避免参加任何活动吗？

只要你没有出现任何猴痘症状（详见上文），你可以继续参加日常活动（如上班、上学）。但是，在21天的症状监测期间，你不应该捐献血液、细胞、组织、母乳、精液或器官。



## 猴痘

### 适用于接触过猴痘的个人指南

#### 5. 如果我出现猴痘的迹象或症状，我应该怎么办？

如果你身体任何部位出现新的皮疹、疮或皮肤病灶和/或出现类似流感的症状，请尽快前往医疗服务提供者处就诊。请务必告诉他们你接触猴痘病毒的情况。当你前往医疗服务提供者处时，请遮盖你的皮疹，佩戴贴合面部的口罩。

如果你没有医疗服务提供者或健康保险，请致电公共卫生局呼叫中心热线：1-833-540-0473（工作时间：每天上午 8 点至晚上 8:30）。如果你有皮疹，你也可以在公共卫生局的性健康诊所获得服务（请点击[此处](#)查看时间表）。

如果你有皮疹，且医疗服务提供者担心其可能是猴痘，他们会对你进行检测。他们会用拭子擦拭你皮肤上的疮或部分皮疹，然后把拭子送到实验室做猴痘检测。

在知道你没有患猴痘之前，你应该采取措施，通过远离他人来降低传播病毒的风险。请遵循[猴痘隔离指南](#)。

#### 6. 如果我被诊断出患有猴痘，应该做什么？

如果你被诊断出患有猴痘，你应该进行隔离，以保护他人。请遵循[《适用于猴痘患者的隔离指南》](#)。该指南有多语种版本，请在[ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox)查看。

请联系你的性伴侣，以及自你的症状开始后与你有过非常密切、亲密和/或长时间接触的个人。请尽快这样做，以便他们可以[接种疫苗](#)（如果他们尚未接种猴痘疫苗），并留意任何猴痘症状。

请接听来自公共卫生局的电话。如果你被诊断为患有猴痘，他们会联系你，询问你出现症状前后接触病毒的情况和曾参与的活动。这是为了查明你可能是如何接触到猴痘病毒的，并帮助找到可能接触过病毒的其他人。

#### 7. 我可以从哪里获得更多信息？

洛杉矶县公共卫生局

[ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox)

[ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm](http://ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm)

疾病控制与预防中心

[cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html](http://cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html)

加州公共卫生部

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Monkeypox.aspx>